

# JKB Prüfungsblatt - JUDO ORANGE



Name: \_\_\_\_\_

Graduierung: \_\_\_\_\_

1. **Judospezifische Gymnastik / Ukemi (max. 20 Punkte):**.....
  - Fall alle Richtungen aus Stand .....5
  - Judo Rolle und Rückwärtsrolle über Hindernis .....5
  - Handstand, Rad, Rondat + Rückwärtsrolle ..... 5
  - Seilklettern bis zur Hälfte, 10 einwandfreie Männer-Liegestütz .....5
  
2. **Nage waza (max. 20 Punkte):**.....
  - Alle Würfe aus der Bewegung (Gokyo)
  - Koshi Guruma .....5
  - Ippon Seoi Nage..... 5
  - Morote Seoi Nage ....5
  - Tsuri Komi Goshi .....5
  
3. **Ne waza (max. 20 Punkte):**.....
  - Kata Gatame und Befreiung ..... 5
  - 4 beliebige Umdrehtechniken zu OSAEKOMI ..... 5
  - Half-Guard – Passing (Bein Befreien) / 1x Sweep .....5
  - Guard Passing / 1x Sweep .....5
  
4. **Anwendung/Übergänge und Kombinationen (max. 20 Punkte):**.....
  - Alle Bewegungsrichtungen alle Würfe.....5
  - Verteidigung; Hüftblock, „innen Einsteigen“ ....5
  - Kampfauslage .....5
  - 3 Wurfkombinationen (nur Orange Gurt Würfe) nach eigener Wahl .....5
  
5. **Theorie (max. 20 Punkte):**. Namen aller Techniken .....10
  - Regel/Judosport basics .....10
  
6. **Extra Punkte (max. 10 Punkte – Zusatztechniken/ Ausführung/ Wettkampfteilnahmen):**.....Punkte für .....

Gesamt: ..... von 110

(Ausgezeichnet: 100-110, Sehr Gut: 90-100, Bestanden: 70-89, nicht Bestanden: 70>)

Datum: \_\_\_\_\_

Prüfer: \_\_\_\_\_